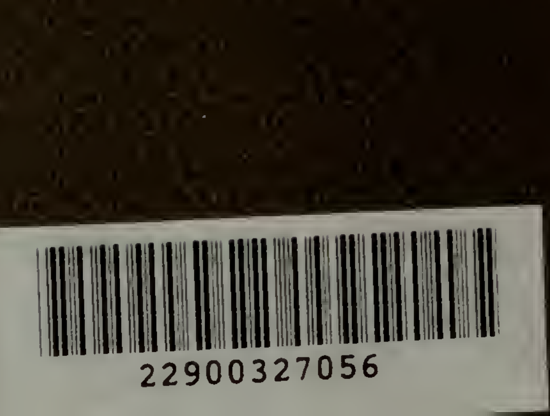
DE L'INFLUENCE DE L'ESPRIT SUR LE CORPS

PAR

LE Dr DUBOIS




22900327056



Se vend au profit
de l'Asile de Convalescents
de l'Hôpital de l'Isle.

Edgar Y. Cyriax

DE
L'INFLUENCE DE L'ESPRIT
SUR
LE CORPS

par le Dr DUBOIS
Professeur à l'Université de Berne

Quatrième édition



Berne
A. FRANCKE, ÉDITEUR
ci-devant Schmid & Francke
1904

Berne. — Imprimerie Büchler & Co.



Quelles que soient les opinions que l'on professe en matière de philosophie, que l'on soit spiritualiste ou matérialiste scientifique, chacun reconnaît l'influence réciproque qu'exercent l'un sur l'autre l'esprit et le corps, le moral et le physique.

Il serait, certes, intéressant de tenter une définition rigoureuse de ces mots que l'on emploie si fréquemment et de montrer les transformations que subit la notion de l'âme, quand on passe du dualisme des religions au

monisme de la philosophie naturelle. Mais ce n'est pas là le but de ma conférence d'aujourd'hui et je me contenterai, pour le moment, d'une définition sommaire.

Quand je parle de l'esprit, du moral, de l'âme, si vous voulez, j'entends par là les idées, les représentations mentales, les sentiments, toutes ces choses qu'on ne voit pas, dont nous ne prenons connaissance que par la conscience.

Le physique, c'est le corps tout entier, y compris le cerveau avec son milliard de cellules et de fibres, avec les organes des sens, ces délicates antennes qui le mettent en rapport avec le monde extérieur. Ce corps, il

existe, nous pouvons le voir, le toucher. Nous ne doutons aucunement de sa réalité, de sa matérialité, malgré les raisonnements spécieux de quelques philosophes qui ont poussé l'idéalisme à outrance.

Dire que le physique a une influence sur le moral, c'est donc affirmer que l'état de notre corps peut modifier nos idées, nos sentiments, nos états d'âme. Inversément, si nous admettons une influence de l'esprit sur le corps, cela veut dire que les représentations mentales que nous nous faisons, les sentiments qui nous animent, peuvent retentir sur le corps et modifier le fonctionnement de ses organes.

Mon but est, avant tout, de montrer l'influence de l'esprit sur le corps, mais, pour la bien comprendre, il est nécessaire d'envisager le problème inverse et d'analyser sommairement l'influence du physique sur le moral.

La dépendance de l'âme vis-à-vis du corps commence au berceau et ne finit qu'à la tombe.

Par le fait de l'hérédité et de l'atavisme, nous naissons déjà orientés dans certaines directions, nous entrons dans ce monde plus ou moins bien doués. C'est là un héritage que nous sommes obligés d'accepter sans bénéfice d'inventaire et, pendant toute notre existence, nous ne vivrons que de ce capital et des intérêts que nous

saurons en tirer par une sage administration.

Il y a des malheureux qui naissent idiots; leur cerveau est arrêté dans son développement, déformé, et c'est avec des peines infinies que des éducateurs dévoués réussissent à faire apparaître chez ces pauvres êtres quelques manifestations d'intelligence. A un degré moindre, la maladie cérébrale se traduit par l'imbécillité. Moins avancée encore, elle produit ces états de déséquilibre mental qui souvent s'exagèrent dans les générations successives et peuvent aboutir à la dégénérescence d'une famille.

On reconnaît volontiers que nos facultés intellectuelles sont liées à la

constitution même de notre cerveau. Nous disons d'un homme qui manifeste une intelligence supérieure : c'est une tête bien organisée. Nous lui supposons un cerveau bien développé, fonctionnant facilement, capable d'un travail régulier de réflexion logique. Il y a des gens qui ont de la mémoire, d'autres de l'imagination; les uns ont le travail facile, d'autres se distinguent par leur persévérance.

Nous sentons très bien que s'il nous est possible, dans une certaine mesure, de cultiver ces qualités ou de les laisser s'atrophier par manque d'usage, elles nous sont, en somme, données à la naissance.

On oublie trop souvent qu'il en est absolument de même des qualités morales. Dès les premières années de la vie, avant que les influences éducatrices aient pu s'exercer, avant la contagion si puissante de l'exemple, nous surprenons chez l'enfant les germes des qualités et des défauts moraux futurs. .

Tel enfant est, dès le début de sa vie, docile et doux, sensible et bon; l'autre est rebelle et dur, indifférent ou même cruel. L'égoïsme et la tendance au mensonge se manifestent souvent très tôt. L'enfant n'a pas encore la raison, nous n'osons pas encore parler de responsabilité, et déjà nous constatons chez lui l'empreinte sou-

vent indélébile de l'hérédité, les tares morales innées.

Souvent la déchéance cérébrale s'étend à la fois à l'intelligence et au sentiment moral ; le sujet est aussi peu intelligent qu'il est vicieux. D'autre part, on voit de pauvres êtres, déshérités au point de vue intellectuel, présenter le contraste touchant d'un bon cœur, d'une vive sensibilité affective qui les rend sympathiques. Enfin, bien plus souvent qu'on ne pense, les dons les plus brillants de l'intelligence s'allient avec une absence totale de sens moral. Le fou moral, ou plutôt le débile moral, existe. Il peut dominer par l'éclat de sa froide intelligence, par son indomptable

énergie, par son imperturbable sang-froid, mais son intelligence est fragmentaire, elle ne lui fait pas voir la différence qu'il y a entre le bien et le mal. En dépit de l'éducation, ces notions lui sont totalement étrangères. De même qu'il y a des personnes dénuées de tout sentiment musical, pour lesquelles la musique n'est que le plus désagréable des bruits, il y a des êtres qui n'ont jamais éprouvé l'entraînement du bien, dont le cœur n'a jamais battu pour une idée noble.

Ce sont les pires déshérités, ceux-là, malgré la situation enviée qu'ils peuvent parfois occuper dans le monde.

Et, qu'on ne l'oublie pas, cet héritage intellectuel et moral est physique dans son essence. Ce ne sont pas des qualités ou des défauts tout faits que transmet la procréation. Nous ne naissons pas musicien, poète, savant, homme d'état; nous ne sommes pas d'emblée prédestinés à devenir homme de bien ou criminel. Nous naissons simplement avec un cerveau plus ou moins bien organisé, plus ou moins apte à réagir sous l'influence des excitations qui lui parviennent et qui entretiennent ce jeu constant d'associations d'idées que nous appelons la vie de l'âme. J'irai plus loin et je dirai que toute pensée étant nécessairement liée aux phénomènes physi-

ques ou chimiques dont le cerveau est le siège, l'esclavage est plus complet encore, et que toutes les manifestations les plus élevées de la pensée, toute notre vie intellectuelle et morale dépendent, avant tout, de l'état de notre cerveau.

Il vous semblera, peut-être, que cette thèse n'est acceptable que pour les partisans du matérialisme le plus absolu. Sans doute, les matérialistes de doctrine, les déterministes seront les premiers à donner leur adhésion. Mais ce n'est pas la question métaphysique que je veux aborder ici. Il m'importe peu qu'on considère la pensée comme le produit de l'activité cérébrale, ou, qu'en spiritualiste con-

vaincu, on ne veuille voir dans le cerveau que le merveilleux instrument dont se sert l'âme immatérielle pour se manifester. Ce sont là questions insolubles.

Dans les deux cas, qu'on le remarque bien, le fonctionnement cérébral défectueux se traduit par le trouble de la pensée. Nous sommes, en fin de compte, tous forcés d'admettre la concomitance constante des faits de conscience et du travail cérébral, ce que l'on a appelé, en d'autres termes, le parallélisme psychophysique.

Je trouverais facilement parmi les philosophes protestants, défenseurs du libre arbitre, des écrivains qui signalent cet esclavage de l'âme vis-à-vis

du corps, mais leur témoignage pourrait paraître suspect ; il est entaché de libre examen. Je préfère recourir à un représentant de l'orthodoxie catholique. Ecoutez ce que dit, à ce sujet, un prélat français, Mgr. d'Hulst dans ses « Mélanges philosophiques ».

Nous avons tous été élevés dans l'admiration d'une formule dont l'auteur est M. de Bonald, mais dont Descartes est l'inspirateur : *L'âme est une intelligence servie par des organes.*

Le moindre défaut de cette définition, c'est d'être très incomplète.

L'intelligence est servie par les organes ; servie, oui, sans doute, mais assujettie aussi. Il est vrai que tout

maître de maison est plus ou moins assujetti à ses domestiques.

Mais, en consentant à se servir lui-même, il pourrait s'affranchir de cette dépendance.

L'âme n'a pas cette ressource.

Et la dépendance va plus loin.

S'il ne s'agissait que de la partie inférieure de la vie psychique, la sensation, voire la perception des corps, on pourrait dire: L'âme dépend des organes dans toutes les opérations qui ont leur point de départ au dehors. Mais dans sa vie propre, dans ses opérations intellectuelles, elle est maîtresse et non servante, elle ne dépend pas du corps.

Malheureusement, pour la théorie,

il n'en va pas ainsi. Même dans l'acte le plus pur de l'intelligence, il y a un concours nécessaire, un concours important des organes.

Le cerveau travaille dans le crâne du penseur. Il y a des vibrations de cellules dans la couche corticale du cerveau; il y a, pour les rendre possibles, un afflux sanguin d'autant plus abondant que l'effort intellectuel est plus intense; il y a une élévation de température qui en résulte, il y a enfin une combustion de matière organique. Plus l'âme pense, plus le cerveau brûle de sa propre substance. Et c'est ainsi que le travail de tête engendre, autant et plus que le travail des muscles, la sensation de la faim.

Enfin, si ce travail est excessif, il y a fatigue, douleur dans l'encéphale; et la prolongation de cet excès entraîne un état morbide, quelquefois même des lésions matérielles que l'autopsie pourra reconnaître après la mort, et qui seront comme la signature terrible de l'animalité, laquelle ne permet pas qu'on l'oublie quand on veut faire la part de l'esprit.

On ne saurait mieux dire.

Mais, direz-vous, cet esclavage est révoltant. Comment, tout ce que nous sommes, au point de vue mental, moral, dépend de l'état matériel de notre cerveau? Eh oui! Tout état d'âme suppose un état cérébral correspon-

dant, et quelles que soient les doctrines métaphysiques auxquelles nous voulons nous rattacher, l'âme reste chevillée au corps pendant toute la durée de notre existence.

Non seulement nous naissons déjà doués de certaines qualités ou disgrâciés par la nature, mais nous subissons encore tardivement le joug de l'hérédité à un âge avancé, alors que nous pouvions espérer y avoir échappé.

C'est ainsi qu'on voit la folie ou l'épilepsie, qui, elle aussi, entraîne des troubles mentaux, atteindre successivement, au même âge, des membres de la même famille. Sans cause appréciable autre que celle de la dis-

position innée, latente, on voit subitement sombrer une intelligence qui semblait se développer normalement.

Les maladies du corps modifient nos états d'âme. Nous subissons le délire des fièvres, nous succombons mentalement sous l'influence des poisons. Le chaud, le froid, l'air pur ou l'air vicié, la pression barométrique, les aliments que nous ingérons agissent sur notre physique et sur notre moral.

Songez aux états d'âme que crée l'ivresse alcoolique, et vous saisirez d'un coup le trouble qu'apporte dans la pensée, dans l'âme, l'intoxication de la cellule cérébrale.

Un exemple typique de cette ac-

tion du corps sur l'esprit nous est fourni par l'effet de l'extirpation de la glande thyroïde. Autrefois, dans les opérations du goître, devenues si fréquentes aujourd'hui, on enlevait toute la glande sous prétexte qu'elle ne sert à rien. Il a fallu revenir de cette opinion. Il est arrivé que des gens, normaux auparavant, sont tombés, à la suite de cette opération, dans un état de crétinisme. Non seulement les traits se sont bouffis, le front s'est ridé, les lèvres sont devenues grosses, la figure a pris l'aspect sénile, mais l'intelligence a souffert, et les malades sont tombés dans un état de torpeur intellectuelle. Le même état peut survenir sans opéra-

tion, par l'atrophie de la glande thyroïde.

Or, dans les deux cas, nous pouvons rendre au malade son intelligence, sa vivacité d'esprit, en lui faisant manger la glande thyroïde du mouton ou prendre des pilules d'extrait de cette glande! Nous pourrions le replonger dans le crétinisme en lui supprimant ses pilules et le rendre de nouveau intelligent en lui donnant une ordonnance pour la pharmacie. C'est démontrer expérimentalement l'influence du corps sur l'esprit si tant est que cette influence eût besoin d'être prouvée.

Sommes-nous donc condamnés à subir toujours le joug de l'hérédité et

l'action des agents physiques comme un arbre qui, non seulement sera bien venu ou rabougri, suivant le germe qui lui a donné naissance, mais souffrira encore des intempéries? Ne pouvons-nous pas faire intervenir ici le jardinier intelligent qui corrigera la déviation primitive des branches, les mettra en espalier, pratiquera la greffe qui anoblit le fruit!

Oui, nous pouvons combattre, dans une certaine mesure, les effets de l'hérédité fatale, échapper à l'influence nocive des agents extérieurs. Nous y arrivons *par l'éducation de nous-même.*

J'ai dit sans hésiter: éducation de nous-même, parce que j'estime que

cette culture personnelle est la plus efficace. Mais il faut s'entendre.

Plus ou moins déformés mentalement dès la naissance, nous ne pouvons être notre propre éducateur, dans le sens vrai du mot.

C'est par le commerce avec nos semblables, par les idées qu'ils nous suggèrent, que nous pouvons corriger nos défauts, cultiver nos qualités.

Nous avons, il est vrai, la sensation de penser par nous-même, de fixer nous-même les règles de notre conduite. Mais, prenez-y garde! Ce capital mental que nous nous attribuons, dont nous tirons les intérêts, il nous vient des autres, de l'éducation que nous avons reçue, non pas seulement

de l'éducation voulue, celle de la famille, celle de l'école, celle du prêtre, mais de l'éducation insensible qui se fait par le monde et la vie. Elle est tantôt bonne, tantôt mauvaise, et c'est sur ce fond d'idées empruntées aux autres que se bâtit tout l'échafaudage de nos pensées et de nos sentiments.

Si l'on y réfléchit bien, toute éducation peut être envisagée comme une influence de l'esprit sur le corps. Sans doute, ce sont des idées que nous transmettent nos semblables, par la parole, par le livre; ce sont des idées que nous emmagasinons sous l'empire des suggestions étrangères. Mais, comme de l'aveu de tous, toute pensée est accompagnée de phéno-

mènes matériels dans le cerveau, c'est en somme un changement physique que déterminent les représentations mentales.

L'éducation pétrit, pourrions-nous dire, notre cerveau, le rend apte à réagir aux influences favorables. La matérialité du phénomène ultime est symbolisée par l'expression populaire qui nous fait dire, à propos d'une habitude morale : le pli est pris.

Mais, en émettant cette idée, je n'ai pas voulu aborder de délicates analyses psychologiques. J'ai en vue un but pratique, et la question qui se pose est celle-ci :

Pouvons-nous par la voie de l'esprit, par notre tenue morale, échapper à la maladie, empêcher certains troubles

fonctionnels de naître, diminuer ou supprimer ceux qui existent déjà?

A cette question je réponds hardiment: Oui.

Je laisse de côté, cela va sans dire, les maladies chirurgicales, les maladies infectieuses et ces innombrables affections organiques qui sont le fruit ou de l'hérédité ou de conditions hygiéniques défavorables. Contre ces maux qui tourmentent le genre humain, nous ne pouvons presque rien moralement. Nous pouvons les combattre par les procédés ordinaires de la médecine, par les médicaments, par les moyens physiques. Nous pouvons enfin leur opposer un beau stoïcisme, mais c'est tout.

Mais nous souffrons bien souvent

de troubles fonctionnels qui ne sont nullement motivés par des altérations organiques, et dans le développement desquels l'esprit joue un rôle immense. Même dans le cours des maladies purement corporelles, il y a souvent intervention de symptômes psychiques qui dépendent avant tout de notre état d'âme.

L'homme, en effet, souffre tout autrement que l'animal, et il souffre plus que lui. Il ne se contente pas, pourrais-je dire, de la souffrance brute, adéquate aux désordres physiques; il la grandit par l'imagination, l'aggrave par la crainte, l'entretient par ses réflexions pessimistes.

C'est l'homme qui a le triste privi-

lège d'être tourmenté par les maladies nerveuses, par cette nervosité si fréquente aujourd'hui. Lui seul connaît, dans la maladie, la souffrance morale à son degré le plus élevé et, s'il la ressent avec une telle acuité, ce n'est pas seulement parce que sa vie mentale lui permet de l'éprouver, ce qui ne serait qu'une supériorité, mais c'est qu'il la crée lui-même, cette souffrance, ou tout au moins l'exagère.

Puisque nous recherchons avant tout les moyens de lutter moralement contre la maladie, il nous faut reconnaître l'ennemi et préciser les voies par lesquelles les influences extérieures, tant physiques que morales, peuvent agir sur nous et amener le trouble des fonctions.

Nous sommes particulièrement vulnérables en deux endroits, celui de notre sensibilité et celui de notre émotivité.

Je vous l'ai dit, les agents extérieurs agissent sur nous. Le froid trop intense, surtout humide, nous paralyse, nous attriste; le chaud, quand il dépasse une certaine mesure, nous abat. Une lumière trop vive, un bruit trop intense et trop continuel nous fatiguent, nous énervent. Nos nerfs périphériques nous apportent une foule de sensations pénibles ou douloureuses. La fatigue corporelle, intellectuelle ou émotionnelle atteint les centres nerveux et crée des états morbides, dont les symptômes mentaux sont la tristesse, la maussaderie.

Si ces influences étaient purement corporelles, elles seraient inéluctables, et nous en subirions passivement toutes les conséquences.

Mais c'est ici que l'on fait erreur. Oui, par l'intermédiaire de nos sens, le milieu ambiant agit sur nous, mais si ces sensations prennent une telle réalité, une telle puissance, si elles déterminent des réactions éloignées, c'est, avant tout, en vertu de l'attention que nous leur accordons. C'est par la pensée que nous rendons plus fatale cette influence du milieu, c'est donc par la pensée que nous pouvons lutter contre elle, la diminuer au lieu de l'exagérer.

Je ferai remarquer tout d'abord que

les sensations diverses que nous fournissent nos cinq sens, vue, ouïe, goût, odorat, toucher n'existent, dans toute leur plénitude, que grâce à l'intervention de l'esprit attentif.

On dit bien que, quand un rayon lumineux pénètre dans l'œil, nous éprouvons une sensation de lumière, que nous percevons un son quand le tympan est mis en vibration. C'est très vrai tout cela, mais à la condition que notre attention soit éveillée.

Parmi les millions de bruits qui, dans une journée, atteignent notre oreille, il y en a beaucoup qui sont perdus pour notre entendement.

Ne vous est-il jamais arrivé de ne répondre à quelqu'un qu'à la deuxième,

la troisième ou la quatrième question qu'on vous a adressée à haute et intelligible voix? Oui, vous étiez distrait, préoccupé d'autre chose, vous n'avez pas *entendu*. Nous cherchons souvent un objet et nous ne le *voyons* pas quoiqu'il soit devant nous, et que dix fois son image se soit reflétée dans notre œil. Quand vous êtes devant la vitrine d'un libraire, une foule de livres, d'objets d'art, se trouve dans votre champ visuel. Un appareil photographique, mis à votre place, enregistrerait en un instant tous ces détails. Vous, vous n'avez vu que le roman du jour, une gravure intéressante. Tout le reste a frappé votre œil, mais

n'est pas arrivé jusqu'à votre entendement.

Pour voir, pour entendre, pour sentir, il faut donc regarder, écouter, faire attention. Si la lumière est vive, le bruit intense, la douleur aiguë, l'attention est immédiatement éveillée. Mais les impressions plus modérées peuvent s'effacer et rester ignorées si nous n'y faisons pas attention.

Cette notion qu'on peut négliger une sensation alors même que la cause qui la produit persiste, n'est pas étrangère au public; on en entend parfois l'expression pittoresque dans le langage populaire: Je monte en hiver sur un tramway; un ouvrier s'y élance et s'écrie: Oh! que j'ai froid aux pieds;

ils me font mal! Ah! bah! répond énergiquement le conducteur: il ne faut pas le sentir!

Et, dans un autre monde, dans un five o'clock: des dames s'insurgent contre la tyrannie des modes de Paris qui imposent, en été, le port de boas de ruches; elles trouvent cette chaleur intolérable.

Eh bien, dit une jolie femme, je ne suis pas de votre avis; je me regarde au miroir, et si le boa me va bien, je n'ai plus chaud!

Réfléchissez, analysez vos propres sensations, et vous verrez qu'il n'est pas rare qu'une sensation disparaisse parce que l'attention est ailleurs.

Des sensations très pénibles, très

douloureuses même, peuvent s'évanouir ainsi sous l'influence d'une distraction puissante, par la conviction qu'elles n'existent pas. Tout le monde sait, qu'en entrant chez le dentiste, certaines personnes perdent subitement leurs maux de dents. Je vois souvent des malades m'avouer que leurs maux de tête peuvent cesser quand ils reçoivent une visite agréable. Je n'en conclus nullement que leurs douleurs sont légères, que leur mal est imaginaire. Non, la douleur est en fin de compte un phénomène psychique, donc cérébral, et tout changement d'état d'âme peut modifier le phénomène ultime de la perception consciente. Nous ne sentons pas les coups quand

nous sommes en proie à la colère violente, et l'on voit des personnes subir des opérations douloureuses, l'avulsion de dents, par exemple, parce qu'on leur a suggéré que, sous l'influence d'un badigeon de cocaïne, elles ne sentiraient aucune douleur.

D'un autre côté, en élevant notre attention, en la fixant, nous arrivons à saisir des impressions faibles, à les grossir comme si nous nous servions d'une loupe. Nous arrivons même à les créer, ces sensations, à les ressentir par pure représentation mentale.

On l'a dit souvent : Une représentation mentale est une sensation à l'état naissant ; elle est même un acte commencé.

Il suffit que nous soyons intimement persuadés qu'un phénomène va se produire, que nous allons voir, entendre quelque chose, que nous allons ressentir une impression quelconque, pour que la sensation s'établisse avec toute l'intensité de la réalité.

C'est ainsi que des gens normaux du reste, éprouvent d'étranges sensations en touchant un appareil électrique, alors même qu'il ne fonctionne pas. On a pu faire voir à des étudiants, dans des préparations microscopiques, des choses qui n'y étaient pas, mais qu'on leur affirmait y être.

L'expérience se fait quelquefois sur une grande échelle. Il y a cent vingt ans, le magnétiseur Mesmer faisait

éprouver à la grande majorité des dames de la haute société parisienne les sensations les plus étranges, provoquait les troubles fonctionnels les plus divers. Comment? il leur faisait saisir les barres métalliques qui sortaient d'un baquet soi-disant magnétisé! C'était l'imagination, l'idée préconçue qui faisait naître la sensation et apportait le trouble dans le fonctionnement des organes.

Nous sommes facilement victimes de ces autosuggestions, comme on les appelle aujourd'hui, quand nous avons quelque raison plausible de croire. J'ai souvent perçu la chaleur rayonnante d'un poêle à côté duquel je passais, parce que j'avais admis qu'il devait

être chauffé; au toucher il était froid! Il y a des gens qui ont ressenti le toucher gras, ont senti l'odeur de pétrole, pour avoir soulevé une lampe neuve qui n'en avait jamais contenu.

C'est par milliers qu'on pourrait recueillir les exemples de ces continuelles erreurs des sens qui montrent l'influence de l'imagination, la puissance incroyable des représentations mentales.

Les succès de l'hypnotisme la démontrent surabondamment, cette influence. Actuellement, les médecins d'hôpitaux qui se livrent à ces pratiques, peuvent endormir 80 à 90 pour cent de leurs malades par la suggestion verbale pure, par ces simples mots

prononcés avec conviction : Dormez, dormez, dormez !

On peut souvent, dans ce sommeil hypnotique où la crédulité est accrue par la suppression du contrôle de la raison, suggérer au sujet toutes espèces de sensations, le faire grelotter de froid, transpirer de chaud, le faire trembler devant un lion menaçant, le faire reculer d'épouvante devant une marée montante imaginaire. On peut lui paralyser la langue, les bras, les jambes, fixer ses pieds au sol en lui suggérant qu'il ne peut dépasser la ligne qu'on a tirée à la craie sur le plancher ! Même à l'état de veille, on arrive à provoquer des phénomènes analogues. Il suffit pour cela que

la personne sur laquelle on opère soit, en ce moment, dans une disposition d'esprit qui entraîne la suggestion, la persuasion. Cet état d'âme peut être très naturel, raisonnable. Je vis, par exemple, à Nancy, un ouvrier auquel le professeur Bernheim proposa l'emploi de l'hypnotisme pour le soulager de douleurs rhumatismales. Je veux bien, répondit simplement notre homme; je ne sais pas ce que c'est que l'hypnotisme, mais mes camarades m'ont dit que cela faisait du bien! Il s'endormit en un clin d'œil dans la douce persuasion qu'il allait dormir et retirer grand bien de ce procédé!

Autre exemple de suggestion en plein état de veille. Un jeune soldat se

présente à l'hôpital. Le professeur l'examine, constate une angine et prescrit un gargarisme. Puis, désireux de montrer à ses élèves la puissance de la suggestion verbale, il prend le bras du jeune homme et lui dit à brûle-pourpoint : Depuis quand votre bras est-il paralysé ?

Étonnement du malade qui proteste, déclare qu'il n'a rien au bras. Mais le professeur tient bon. Voyez, messieurs, dit-il à ses élèves, voilà un jeune homme atteint d'une affection rare, d'une paralysie psychique du bras droit. Vous voyez comme ce membre pend, sans vie, le long du corps et retombe quand on le soulève, et, joignant le geste à la parole, il soulève ce bras qui s'abat, en effet, comme une masse.

Le bras était bel et bien paralysé, et il fallut, le lendemain, le déparalyser par une suggestion inverse, tout aussi facile.

On a cité de nombreux exemples d'autosuggestion qui montrent comment nous pouvons créer une sensation par pure représentation mentale. J'en citerai un qui est typique.

Un homme sain assiste à une opération pratiquée sur son frère et qui consiste à redresser, dans le sommeil chloroformique, un genou ankylosé. Au moment où, sous les efforts du chirurgien, l'articulation se redresse avec un craquement, qui est-ce qui ressent une douleur? Ce n'est pas l'opéré plongé dans le sommeil, c'est

son frère, et il garde pendant plus d'un an cette affection douloureuse!

Quand on a bien saisi cette puissance de l'idée, on comprend comment les maux nerveux peuvent naître par la contagion de l'exemple.

Au moyen âge, on voyait presque toutes les femmes d'une ville tomber dans des crises hystériques, se livrer en commun à des danses folles.

Aujourd'hui encore, on voit l'hystérie sous la forme d'une espèce de danse de St-Guy, envahir des pensionnats de petites filles. On l'a vu à Bâle, à Berne, il a quelques années. Dans l'établissement de Kehrsatz, trente fillettes furent prises de douleurs articulaires et de mouvements convulsifs

des bras et des jambes. Il fallut les isoler, les séparer l'une de l'autre pour faire cesser cette épidémie de nervosisme.

Vous connaissez tous la contagion du bâillement, les grimaces involontaires que font nos enfants lorsqu'ils assistent aux farces d'un clown, au théâtre des marionnettes. Ils vivent toutes ces scènes, ils éprouvent des sensations si nettes qu'elles se traduisent spontanément par le geste, la mimique.

Et nous, adultes de sens rassis, au théâtre, nous versons des larmes, alors que nous savons que tout ce qui se passe devant nos yeux est factice, imaginaire et que nous pour-

rions nous dispenser de nous apitoyer sur le sort du héros. Notre voix tremble à la lecture d'une page émue, même quand il s'agit d'une œuvre de pure imagination, même quand le récit n'a pas de base historique et ne réveille aucune sympathie rétrospective.

Cette suggestibilité humaine, déjà si marquée lorsqu'il s'agit de sensations pures, devient extrême aussitôt que l'émotion vient s'y joindre.

La crainte s'établit, les réflexions pessimistes surgissent et c'est alors qu'on constate, à propos du moindre malaise, l'influence énorme de l'esprit non seulement sur la sensation, mais encore sur le fonctionnement organique.

Il n'y a pas d'organes qui échappent à cette influence, car tous les organes ont des nerfs et sont en relations intimes avec le centre cérébral.

Non seulement les larmes, ce moyen habituel de l'expression émotive, peuvent couler, mais le cœur se met à battre plus vite ou irrégulièrement, la respiration s'accélère, devient haletante, le visage pâlit ou rougit ; l'appétit s'en va, les fonctions digestives se dérangent, et l'on sait le retentissement que peut avoir sur l'intestin de l'enfant, voire même sur celui du soldat, le sentiment bien connu de la peur.

L'émotion, comme un fleuve qui a rompu ses digues se répand partout en torrents divers et peut apporter le

trouble dans le fonctionnement de tous nos organes.

En même temps l'émotion fatigue. Elle ne crée pas seulement le trouble fonctionnel par la vivacité des représentations mentales qu'elle amène, elle engendre encore, par l'épuisement nerveux, des sensations réelles, désagréables ou douloureuses qui vont fournir un nouvel aliment à l'esprit inquiet du malade, faire naître d'autres craintes, d'autres autosuggestions fâcheuses.

On comprend ainsi comment une sensation passagère et minime, qui aurait pu être négligée, qui aurait disparu si on avait volontairement dis-

trait son attention, persiste, grandit dans l'esprit de la personne, amène la crainte malsaine et fait naître des troubles disproportionnés avec la cause première.

Il n'y a pas de malades imaginaires ; ils souffrent tous et sont dignes de notre compassion. Mais ils sont légion ces malades chez lesquels l'examen le plus attentif ne fait constater aucun trouble physique, auxquels on pourrait délivrer un certificat favorable pour une société d'assurances sur la vie, et qui, pendant des mois, des années, souvent toute la vie, souffrent le martyre et présentent les troubles fonctionnels les plus curieux.

C'est à leur sensibilité et à leur

émotivité exagérées qu'ils doivent de traverser la vie en valétudinaires.

Tel qui a éprouvé quelque pesanteur à l'estomac, a vu sa langue chargée, se croit atteint d'un cancer et dès lors, inquiet, craintif, il éprouve tous les symptômes subjectifs de cette maladie. Il est souvent difficile de lui enlever cette idée fixe qui constitue tout le mal.

Rien n'est plus fréquent que de voir des malades qui, sous prétexte qu'ils ont une dilatation de l'estomac. la maladie à la mode, se soumettent pendant des années à un régime pénible et débilitant. Et cette dyspepsie est si bien d'origine mentale, si bien imaginaire dans son mode de déve-

loppement que souvent le médecin qui possède un don suffisant de persuasion peut d'un jour à l'autre remettre ces malades à l'alimentation de tout le monde.

Il en est de même pour les fonctions du cœur.

Une personne est prise, on ne sait pourquoi, peut-être sous l'empire d'un cauchemar oublié, de palpitations. Elle a, par exemple, cent pulsations.

Aussitôt elle se demande ce que c'est, elle prend peur, craint une syncope mortelle; si, par malheur, quelqu'un de sa famille, de ses connaissances, est mort du cœur, l'inquiétude paraît plus justifiée encore. L'entourage familial prend peur aussi et s'agite, ce

qui n'est pas fait pour tranquiliser la malade.

Et, comme l'émotion suffit à faire battre le cœur, voilà le pouls qui monte à cent vingt. A ce chiffre l'angoisse est plus marquée encore, l'émotivité grandit et le pouls atteint cent quarante. Je l'ai vu s'élever à deux cents par cette succession d'émotions croissantes.

On appelle alors le médecin, souvent au milieu de la nuit. Il arrive bienveillant, quoique parfois un peu marri d'avoir été troublé dans son sommeil. Il examine avec soin, questionne, palpe, ausculte. Il n'y a aucune lésion organique, rien que des battements

de cœur nerveux. Il dit son avis tranquillement, appuie son dire d'exemples encourageants, affirme qu'il n'y a aucun danger, qu'on ne meurt pas de cela. Peu à peu la conversation avec la malade devient plus facile, enjouée; la plaisanterie s'y mêle, le sourire reparaît sur les lèvres de la malade: les parents se calment et si le médecin a bien rempli son rôle de consolateur, le pouls est déjà devenu plus lent, l'angoisse a cessé et la malade va dormir le reste de la nuit sans qu'il soit nécessaire de réveiller encore le pharmacien du coin.

Autre exemple. Une dame subit, par le fait d'une domestique impertinente, une vive contrariété. La co-

lère arrive à son apogée et subitement, sous l'influence de cette émotion, ses jambes se dérobent sous elle.

Ce ne serait rien, si elle ne perdait pas la tête, mais elle était fatiguée, se trouvait peut-être à un mauvais moment; elle ne peut se resaisir moralement et la voilà qui se croit vraiment paralysée. Si, par malheur, le médecin qui la voit ne sait pas dissiper ses craintes, relever ce moral chancelant, c'en est fait, la paralysie hystérique s'établit et peut durer des mois et des années.

Je n'en finirais pas si je voulais énumérer les nombreuses affections d'apparence physique, qui naissent par cette voie psychique, par l'attention

concentrée sur soi-même, par la mise en jeu de la sensibilité et de l'émotivité.

Ces maladies sont parfois graves comme symptômes, durables, et font souvent le malheur des malades et de leur famille.

Je n'hésite pas à dire que ces affections nerveuses accessibles à la médecine de l'esprit, sont plus fréquentes encore que les maladies corporelles et qu'il y aurait un grand progrès accompli dans la santé publique, si, par une influence voulue de l'esprit sur le corps, nous savions arrêter dans leurs développements ces maux étranges, plus mentaux que physiques.

Dans ces divers exemples, je n'ai parlé que d'une émotion, celle de la crainte, de l'appréhension insuffisamment justifiée par quelque malaise sans importance. Il y en a d'autres encore.

Il y a une forme d'émotivité exagérée que je tiens à vous signaler, c'est celle qui consiste à s'inquiéter de tout et de rien. Il y a des êtres qui sont vraiment virtuoses dans l'art de faire vibrer la lyre des émotions. Leur vie se passe à se tourmenter, à prendre au tragique les moindres événements de la vie. Quand une dame, par exemple, est douée de cette fâcheuse impressionnabilité, elle s'émotionne en pure perte du matin au

soir et souvent du soir au matin. Au réveil, c'est dans un état d'agitation anxieuse que débute la journée: elle se sent déjà écrasée sous le poids de tout ce qu'elle a à faire, de tout ce qu'elle aura à supporter; elle en souffre par anticipation. Les moindres ennuis, que toute maîtresse de maison supporte, ne sont plus pour elle de simples contrariétés, ce sont des catastrophes: et la matinée déjà en est remplie. A midi l'un des garçons n'est pas encore rentré. Au lieu de supposer qu'il s'est attardé avec ses petits camarades, la mère se met en tête qu'il a été écrasé par un tramway et la domestique doit courir à sa re-

cherche. Pendant ce temps la soupe ou le rôti sont brûlés.

Si le mari, énervé aussi par son métier, rentre au logis un peu maussade et bougonne, cela arrive, hélas! madame prend mal. L'après-midi ce sont de nouvelles émotions, à propos d'une lettre dans laquelle on lit entre les lignes ce qui n'y est pas, à l'occasion d'un télégramme que l'on ouvre en tremblant pour constater après coup qu'il ne contient qu'une nouvelle insignifiante.

A la fin de la journée la malheureuse a supporté vingt malheurs qui n'en sont que pour elle, mais l'émotion s'est produite; elle a ébranlé le système nerveux, malgré la futilité

des causes. Le sommeil s'en ressent, il est troublé par des rêves pénibles. La malade se réveille la tête lourde, sensibilisée encore par la fatigue, encore plus incapable de se dominer, et le lendemain l'interminable succession des mouvements émotionnels recommence.

Songez à quel degré arrive l'énervement quand, à tout cela, s'ajoutent de vrais soucis, des événements douloureux, quand les incompatibilités d'humeur viennent troubler les relations familiales.

La vie devient alors un enfer et l'on voit naître sous ces influences les maladies nerveuses les plus graves.

Chez beaucoup de femmes cette im-

pressionnabilité prend un caractère altruiste qui l'excuse en partie et pourrait la faire considérer comme une qualité. On voit des mères toujours inquiètes des leurs, de leur mari, de leurs enfants qu'elles écoutent souffler. Le sentiment n'est, certes, pas blâmable en lui-même, mais il est désastreux dans ses effets. Sous l'empire de l'émotion, on perd le sang-froid, on se rend malade soi-même et l'on ne fait que compliquer la situation dans laquelle on se trouve.

Chez les hommes on trouve moins souvent l'émotivité un peu puérile que je me suis plu à décrire. Ils n'ont pas la multiplicité des petits devoirs de la

femme, ils n'ont pas non plus sa consciencosité à les remplir.

Quant à l'altruisme, ce n'est pas ce qui les gêne. Les hommes, souvent, aiment leurs aises, la jouissance, l'argent qui la procure, le succès. Mais, comme disent les Chinois, ils perdent facilement la face.

Les moindres difficultés, réelles ou imaginaires, produisent le découragement. On a vu des garçonnets se suicider pour un examen manqué, pour un reproche sans gravité. Le suicide par insuffisance de ressort moral est le plus fréquent de tous.

Cette désespérance peut naître par des causes futiles, témoin cette famille parisienne qui recourut au réchaud de

charbon, il y a, je crois, quelques années; les malheureux n'avaient plus que vingt mille francs de rente!

Souvent aussi, dans cet état de veulerie égoïste, les uns se mettent à boire, d'autres prennent de la morphine. Ils croient y chercher la force, ce n'est que l'oubli, qu'ils y trouvent. Et sous l'influence de ces toxiques ils accélèrent leur déchéance mentale.

Tous ces névrosés, vous le comprenez aisément, n'ont que faire des médicaments et des méthodes physiques de traitement. Ils peuvent avoir besoin, dans certains cas, d'un repos prolongé, mais il leur faut avant tout, comme aux gens bien portants *qui veulent ne pas devenir nerveux*, une

bonne hygiène physique et surtout mentale.

L'hygiène physique est bien simple. Elle consiste à se laisser vivre.

Il faut à l'homme une nourriture variée, suffisante pour couvrir chaque jour les pertes que subit la machine humaine par le travail. En passant, je ferai remarquer qu'on a exagéré l'importance des viandes. Nous mangeons en général trop, et il serait bon de faire une place plus grande aux aliments d'origine végétale. La plus grande modération dans l'usage des boissons alcooliques est de rigueur.

Il faut une juste proportion de travail et de distraction saine, de mouvement et de repos. Mais à quoi bon

ces lieux communs? Nous savons tous très bien quelles sont les règles d'une bonne vie, et si nous ne les suivons pas, c'est, quelquefois, que nous en sommes empêchés par nos devoirs, le plus souvent parce que les prescriptions de l'hygiène contrarient nos passions. Ce sont ces dernières qui rendent aussi si difficile ce qu'on a appelé l'hygiène de l'âme.

Quelle doit donc être notre tenue morale si nous voulons échapper à toutes ces maladies qui naissent par la voie de l'esprit!

Il faut tout d'abord, on l'oublie souvent, une bonne constitution mentale. N'a-t-on pas dit plaisamment, plutôt à propos de la santé corporelle, qu'il

faut être judicieux dans le choix de ses parents ?

Ce sont ces derniers que vise le conseil. C'est aux parents que s'impose le devoir de veiller à leur propre santé, de ne pas l'ébranler par des habitudes de vie mauvaises, afin qu'ils puissent transmettre à leurs descendants une âme saine dans un corps sain.

Ce n'est pas à quoi l'on songe le plus souvent, et tous les jours nous assistons au désolant spectacle de ces enfants tarés physiquement, intellectuellement et moralement par l'inconduite des parents, particulièrement par l'alcoolisme.

Un deuxième devoir s'impose aux parents soucieux de l'avenir de leurs

enfants, c'est de leur donner une bonne éducation; je ne dis pas instruction. Or la meilleure est celle de l'exemple. L'enfant ne profite guère des leçons, ne goûte pas les exhortations, il a l'esprit logique et ce sont les actes qu'il apprécie.

Dans ce domaine des maux nerveux il est facile de constater la contagion de l'exemple. On voit des fillettes imiter déjà leur père neurasthénique ou leur mère hystérique, se jeter sur la chaise longue à la moindre fatigue, se plaindre de maux de dos, de maux de tête. Elles sont sensibles à toutes les influences extérieures, ne supportent pas les aliments qu'elles n'aiment pas; elles s'énervent comme leur mère. Elles

jouent si bien leur rôle de petites femmes nerveuses qu'elles sont prises au piège et le deviennent bien réellement. Parents nerveux, songez à ce danger de la contagion morale!

Quand nous sommes arrivés à l'âge de raison, c'est l'éducation personnelle qui commence, et notre tâche la plus grande est de conserver la maîtrise de nous-même.

Il faut avant tout croire à sa santé, à sa résistance au moral comme au physique.

Aussitôt que l'homme se croit malade, il l'est. Il ne l'est pas seulement en idée, il le devient bien réellement, physiquement.

Tout ce que l'on a appelé, très-juste-

ment, les passions tristes, la crainte, l'inquiétude, le découragement, le dépit, abaisse la tension nerveuse, et, comme tous les organes fonctionnent sous l'influence du système nerveux, ils peuvent tous subir le contre-coup de nos faiblesses morales.

C'est à la lettre qu'il faut prendre les expressions populaires : se faire du mauvais sang, ou au contraire : se faire du bon sang.

Quant on est gai, content, qu'on sait maintenir chez soi la conviction de santé, la circulation se fait mieux, les échanges nutritifs s'accélèrent et la machine humaine fonctionne harmonieusement. Au contraire, quand on doute de ses forces, elles diminuent.

et c'est dans tous les organes que se manifeste le trouble fonctionnel, comme dans un circuit électrique où toutes les lampes brûlent mal quand la pile a perdu sa force.

Pour garder cette saine confiance en sa propre santé, il faut savoir ne pas s'inquiéter de ses moindres malaises, de ses bobos. Le corps humain est si compliqué, il est soumis à tant d'influences nocives qu'il ne peut fonctionner un jour sans qu'on perçoive quelque grincement dans ses innombrables rouages. Il faut savoir dire : Ce n'est rien, cela passera ! Car ne l'oubliez jamais : Aussitôt que notre attention, quelque peu inquiète, se porte sur une sensation, celle-ci grossit ; si nous savons

en détourner notre regard, elle diminue ! On pourrait dire des maux nerveux : les craindre c'est les appeler, les faire naître. Il en est des maux nerveux comme des chiens. Ils s'attaquent de préférence à ceux qui les craignent.

Sans doute cette tendance à négliger ses maux, à les traiter par le mépris ne doit pas s'exagérer ; on risquerait de laisser se développer, par manque de soins, une affection grave.

Ce stoïcisme au petit pied ne doit s'appliquer qu'aux troubles fonctionnels que nous connaissons, dont nous pouvons admettre l'inocuité. Dans le doute il sera bon de consulter le médecin, mais un médecin qui réfléchit, qui a d'autres

ressources que les médicaments. C'est à lui de dire s'il s'agit d'une maladie organique au début ou d'un trouble fonctionnel, à lui, d'en rechercher l'origine souvent psychologique et de donner un conseil d'ami.

Nombre de symptômes nerveux naissent aussi sous l'influence de la fatigue. Chacun doit apprendre à se connaître et à fixer les limites qu'il ne peut dépasser. L'indication de prendre du repos peut devenir évidente. Mais il faut éviter aussi de voir sa fatigue à travers les verres grossissants du découragement. Il faut savoir, quand des devoirs s'imposent, secouer cette fatigue souvent plus morale que physique.

Les gens qui souffrent ont souvent

la tendance naturelle, mais fatale, de rechercher la cause du malaise qu'ils ressentent et d'établir entre le mal et l'évènement qui l'a précédé, une relation de cause à effet. Je veux bien que ce soit logique, mais il y a un danger. Quand l'esprit du malade est frappé de la succession des phénomènes, il est si convaincu de la réalité du lien qu'il vient d'établir, qu'il attend avec anxiété le résultat prévu. Or, je l'ai dit, l'attention anxieuse, expectante, produit des représentations mentales si vives que le trouble fonctionnel survient.

L'histoire des névroses est pleine de faits qui montrent le danger de ces conclusions hâtives.

Beaucoup de malades montrent, vis-à-vis des moindres changements de temps, une sensibilité telle qu'on ne peut se défendre de conclure que l'autosuggestion est la cause la plus manifeste de cette sensibilité.

Je vois souvent des malades qui ne supportent pas la présence de quelques fleurs dans leur chambre; elles sont immédiatement incommodées par des maux de tête. J'ai toujours réussi à persuader le contraire à ces malades ultrasensibles. On a vu, du reste, des dames se trouver mal dans un salon et attribuer leur malaise à un bouquet, sans s'apercevoir qu'il était artificiel!

J'ai vu des hommes prendre froid, s'enrhumer parce qu'un voisin, en tour-

nant un peu vivement la page d'un journal, avait produit un courant d'air! J'en ai vu prendre des crises de douleurs nerveuses pour avoir pris entre le pouce et l'index, un verre d'eau! Et par refroidissement, s'il vous plaît!

Il faut savoir se défendre mentalement contre cette sensiblerie toute d'imagination.

Il faut savoir aussi qu'une disposition d'esprit vaillante et gaie nous permet de résister même à des influences réelles. Quant nous avons de l'entrain, nous sentons moins le froid; nous en souffrons, au contraire, quand nous sommes mal disposés, tristes, et c'est alors surtout qu'il peut exercer son influence délétère.

L'humeur joyeuse d'une fête de famille, d'un banquet permet à notre estomac de digérer un repas pantagruélique que nous ne pourrions ingérer dans la vie de tous les jours, alors que notre être moral est ébranlé par les préoccupations journalières.

Notre santé physique, notre résistance sont donc augmentées par une bonne tenue morale. Et, cette tenue morale, il faut la garder, la cultiver soigneusement comme un bien précieux.

Il faut croire, d'emblée, à la possibilité de supporter, sans dommage, les conditions de vie dans lesquelles nous sommes placés.

Le monde est plein de gens qui,

dans un domaine ou dans un autre, sont persuadés de leur impuissance, et cette conviction amène, presque à coup sûr, l'impuissance réelle.

Voyez donc tous ces malheureux, qui, sains de corps, ne peuvent supporter l'hiver de nos pays et se croient obligés de se réfugier à la Riviera! D'autres, dont le cœur et le poumon sont indemnes, ne peuvent respirer dans la plaine, et sitôt qu'il fait un peu chaud, ils gagnent les stations de montagne. Il y en a qui ne supportent pas le bruit de la ville, d'autres qui ne peuvent vivre sans de continuelles distractions mondaines.

Et, malheureusement, ce ne sont pas toujours les privilégiés au point de vue

de la fortune qui mènent cette vie errante et font dépendre leur santé uniquement du milieu. On voit souvent de vieux parents qui ont peiné à la tâche, se saigner, comme on dit, aux quatre veines, pour fournir à leur fils neurasthénique, à leur fille hystérique, l'argent nécessaire à ces continuels déplacements.

Et nos paysannes, nos domestiques s'en mêlent. Il y en a qui ne supportent pas la table de la famille qu'elles servent, d'autres, fortes de corps, à qui il faut épargner tous les gros ouvrages. Elles sont impressionnables et aussitôt qu'elles entendent parler d'une maladie, voilà qu'elles en ressentent tous les symptômes!

Bien plus, je vois de vigoureux garçons bouchers, des valets de ferme, des paysans qui feraient, semble-t-il, de superbes grenadiers, se plaindre de tous les malaises d'une petite maîtresse.

Ce nervosisme est maintenant de toutes les classes, il est démocratisé et il augmente de jour en jour.

Pour y échapper il faut se défendre vigoureusement. C'est là une question de résistance morale et non de robustesse physique.

Malheur à celui qui ne sait pas se redresser moralement, qui, trop vite, se déclare malade! Il prend place parmi les innombrables traînards du corps d'armée, et la vie est dure pour

eux ! Dans le combat de la vie, comme en campagne, on enterre avec respect les morts, on soigne avec sollicitude les blessés de la vie, mais on n'aime pas les éclopés qui n'ont pas l'air malade et cependant se plaignent toujours.

Et pourtant le médecin les comprend et les aime ces débiles ! Il reconnaît chez eux les faiblesses contre lesquelles il doit lutter lui-même ; mais s'il est prêt à les secourir avec une chaude sympathie, il ne le peut qu'en leur montrant le seul chemin, l'éducation de soi-même !

Non contents de négliger nos malaises physiques, nous devons diminuer

aussi notre impressionnabilité vis-à-vis des émotions morales.

Je ne veux pas dire, par là, qu'il faille se renfermer dans une cruelle indifférence, ne se laisser émouvoir par rien. Ce serait de l'égoïsme et c'est là un des côtés répugnants d'un stoïcisme poussé à l'excès.

Nous devons réagir vivement, nous enflammer pour le bien, obéir à l'impulsion de nos sentiments les meilleurs. Mais, si spontanée que soit cette réaction, il faut cependant laisser à la raison sereine le temps d'exercer un contrôle rapide. Notre raison est là qui, comme un arbitre, juge en dernier ressort de la valeur des mobiles de la sensibilité qui nous font agir.

Est-ce un sentiment de bonté, de pitié qui nous emporte, la raison donne bien vite son approbation. Mais quand nous allons céder à un mouvement de dépit, d'envie, de colère, la raison doit intervenir, corriger l'impression première et modifier la décision finale.

Il en est de même quand l'émotion. sans être malsaine moralement, est inutile et ne fait qu'entretenir, sans profit pour personne, un état maladif. Il faut, en tout et partout, savoir arrêter à temps le mouvement émotionnel intempestif comme nous suspendons la vibration d'un verre en mettant le doigt sur son bord.

J'entends souvent les personnes, à qui je conseille cette hygiène morale,

me répondre avec vivacité : Mais, je ne peux pas; j'ai toujours été comme cela; c'est dans mon tempérament!

Je n'en doute pas. Le tempérament c'est précisément cette disposition innée que nous montrons dès la naissance, que l'éducation exagère souvent et qui, à tout instant, fait le fond de notre personnalité morale.

Mais, par l'éducation rationnelle de nous-mêmes, nous modifions nos idées, nos sentiments et nous faisons de notre tempérament, un caractère.

Il n'est nullement nécessaire d'avoir pour cela une volonté forte, considérée comme un pouvoir libre. Il suffit de bien penser, de voir clairement devant soi la route qu'on doit suivre.

Quand on est bien pénétré d'une vérité, elle nous prend au collet et nous entraîne. Un philosophe français, Guyau, a dit très bien : « Celui qui n'agit pas d'après ce qu'il pense, pense incomplètement. »

Ce travail d'éducation de soi-même est moins difficile qu'on ne le pense. Je vois tous les jours des malades qui, pendant toute leur vie, ont cruellement souffert de cette impressionnabilité qui les rend incapables de remplir leurs devoirs. Souvent en quelques jours, presque toujours en quelques semaines, ils réussissent à modifier leur manière de voir, à regarder les choses sous un autre angle. A mesure qu'ils retrouvent le calme moral, sous l'empire

de ces saines réflexions, les troubles fonctionnels diminuent, le sommeil revient, l'appétit renaît, le corps prospère et le succès de ce traitement moral démontre la suprématie de l'esprit sur le corps.

C'est dans cette éducation de soi-même que les malades doivent chercher leur guérison, et que les gens bien portants trouvent le préservatif contre le nervosisme. Elle doit commencer dans les petites choses, dans cette bonne habitude de négliger ses bobos, d'aller vaillamment de l'avant sans trop s'inquiéter de ses aises.

Avec l'âge les préoccupations augmentent. La vie pratique nous impose des ennuis de toutes espèces. Nouvelle

occasion de régler notre sensibilité, de créer volontairement une disposition optimiste qui nous fait prendre, comme on dit, les choses par le bon bout.

Enfin, si, arrivés à une certaine maturité de l'esprit, nous avons quelque peu réussi à créer ce précieux état d'âme, nos aspirations doivent s'élever plus haut encore et nous devons envisager les devoirs que nous impose notre présence dans ce monde, nos rapports avec nos semblables.

On voit alors clairement que notre préoccupation majeure doit être le perfectionnement constant du moi moral.

En l'absence de toute conception théiste, de toute morale impérative, le penseur éprouve l'indicible malaise qui

résulte d'une vie où dominent les préoccupations égoïstes. Pour trouver le bonheur intime et la santé il faut donc détourner notre attention de nous-mêmes, et l'intérêt pour les autres, l'altruisme, doit prendre la place de l'égoïsme naturel. Nous ne pouvons aller trop loin dans cette tendance et nous ne risquons guère de nous oublier tout-à-fait, n'est-ce pas?

Dans ce domaine de la morale supérieure, notre marche, à tous, est aussi chancelante que dans cette hygiène mentale que nous devons opposer aux malaises physiques, aux contrariétés. Aussi avons-nous besoin ici de tous les secours moraux.

Ceux à qui leur tournure d'esprit

permet encore la foi naïve, trouveront un appui dans leurs convictions religieuses, à condition qu'elles soient sincères et vécues.

Ceux que leurs réflexions amènent inéluctablement à la libre pensée trouvent en eux-mêmes, dans un stoïcisme dégagé d'égoïsme, la force de résister à tout ce que nous apporte la vie.

Malheur aux indifférents, à ceux qui ne recherchent que la satisfaction de leurs désirs matériels!

Il est dangereux de traverser la vie sans religion ou sans philosophie. Je pourrais même, sans faire aucunement tort aux croyants, dire tout court: sans philosophie, car la religion elle-même ne peut être efficace que si

elle réussit à créer chez celui qui la pratique, une philosophie de vie.

Peu importe, du reste, le drapeau, pourvu qu'on le tienne haut!

On exagère, en général, l'influence du physique sur le moral, et les sciences biologiques, mal comprises, mal interprêtées, ont encouragé un matérialisme simpliste, grossier, qui ne peut servir de règle de vie.

Il est inutile, à mes yeux, de revenir, pour résoudre le problème, aux conceptions anciennes du dualisme spiritualiste, de tourner le dos à la raison et de lui substituer la foi aveugle. Il suffit de se rappeler qu'il y a un monde des idées, que nous obéissons à la fois aux mobiles de la sensibilité

et aux motifs de la raison. Nous pouvons puiser à pleines mains dans le fond de conceptions morales qu'ont créé les générations successives et travailler au développement harmonieux de notre personnalité.

Notre santé morale en dépend, et comme le corps subit le contre-coup de nos états d'âme, c'est notre santé physique que nous assurons, en dernier ressort, par l'éducation de notre raison.

* * *

Au lendemain de ma conférence j'ai reçu des lettres de quelques personnes qui me disent avoir profité de ces

quelques conseils et qui manifestent l'intention d'appliquer à leur maux ce traitement moral.

Je les en félicite et je les prie de bien vouloir se souvenir qu'en insistant ainsi sur la puissance des représentations mentales, je n'ai nullement voulu taxer leurs maux d'imaginaires. Je sais tout l'effort que demande cette éducation stoïque.

D'un autre côté, je crains d'avoir été mal compris par d'autres. J'ai ouï parler de maris qui ont reconnu leurs épouses dans les cas que j'ai esquissés et n'ont pas craint de le leur dire avec trop peu de bienveillance. J'ai vu des demoiselles un peu pointues morigéner une amie trop émotive. Je serais dé-

solé d'avoir été involontairement cause de tout cela.

Ce sont nos propres maux et non pas ceux des autres que nous devons traiter avec ce philosophique dédain. Il ne faut pas chercher la paille dans l'œil du voisin et ne pas voir la poutre qui est dans le nôtre!







